

Rezept

Eiweißbrote mit Schinken

Ein Rezept von Eiweißbrote mit Schinken, am 11.12.2024

Zutaten

4 Scheiben	Eiweiß-Abendbrot (à ca. 35 g)	125 g	Kräuterquark
1 kleines Stück	Salatgurke	100 g	Katenschinken (oder anderer Räucher- schinken)
2	Salzgurken	50 g	Silberzwiebeln (aus dem Glas)

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Brotscheiben nach Belieben toasten, dann mit dem Kräuterquark bestreichen. Die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Broten verteilen.

2. Die Schinkenscheiben zusammenklappen oder -rollen und auf die Brotscheiben legen. Die Salzgurken längs in feine Scheiben schneiden, die Silberzwiebeln halbieren und die Brote mit beidem garnieren.